

## Nahrung für die Wöchnerin und die stillende Mutter

### Stillkugeln

Die stillende Mutter braucht im Wochenbett und während der Stillzeit unbedingt eine ausreichende, sättigende und energiestoffreiche Nahrung. Im neuen Lebensrhythmus mit dem Neugeborenen und dem turbulenten Alltag eines Familienlebens vergisst die stillende Mama oft sich selbst befriedigend zu "nähren".

Die Stillkugeln sind ausgezeichnet geeignet für eine Zwischenmahlzeit, bei Hungergefühlen bis zur nächsten Mahlzeit und vor dem Stillen, mit einem Glas Wasser oder Kräutertee zusammen zu geniessen.

### Stillkugeln

1kg Weizen, Gersten und Hafer grob geschrotet (im Reformhaus erhältlich).

In der Bratpfanne rösten bis das Getreide sich bräunt und seinen wohlriechenden Duft entwickelt. 300gr. Vollreis in Wasser kochen. Der Vollreis einige Stunden in warmen Wasser quellen lassen oder sofort in den Dampfkochtopf.

350gr. Butter im Wasserbad schmelzen.

300gr. Honig

Alle Zutaten gut vermischen und etwas Wasser beifügen bis die Konsistenz der Masse sich bequem zu Kugeln formen lässt. Durchmesser ca. 2cm.

Die Stillkugeln sind einige Tage im Kühlschrank haltbar. Der Rest der Kugeln kann im Tiefkühler gelagert werden.

Aus der Grundmasse können Sie mit wenig Abänderung vom Grundrezept feine Energieguetzli backen, die der ganzen Familie schmecken.

Das Getreide wird nicht geröstet sondern für einige Stunden im warmen Wasser zum Quellen gebracht. Dann wird das Getreide in einem Tuch/Windel gut ausgedrückt und mit dem gekochten Vollreis, Butter und Honig vermischt.

Nach belieben können Dörrfrüchte, Feigen, Aprikosen, Weinbeeren etc., ebenfalls vor der Verarbeitung in warmes Wasser einlegen und dann feingeschnitten unter die Masse mischen.

Wer den Duft und den Geschmack intensiver, wohlriechender Gewürze liebt, kann dann noch Vanille, -Nelken, -Ingwerpulver oder Zimt beifügen.

Die Masse eine halbe Stunde ruhen lassen und dann Dinkelmehl darunter mischen bis der Teig sich zu Kugeln oder Talern formen lässt.

Bei guter Hitze bei 220 Grad 15-20 Minuten backen.